GENTE
in cucina
RISOTTI
Capolavori d'autunno
FAGIOLI
Appetitosi protagonisti
MELAGRANA
Il rosso che sorprende
DOLCI
AUTENTICHE DELIZIE CON LE MANDORLE
Involtini
SCATENATE LA FANTASIA

GENTE in cucina

sommario

13

26

28

50

56

L'AUTUNNO È TUTTO DA GUSTARE
Il nostro menu inizia nel segno della melagrana, poi gli appetitosi risotti e gli involtini. Quindi le ricette a base di fagioli e il gran finale con i dolci con le mandorle.

MELAGRANA

quel tocco di rosso che mette allegria

Torta ai pistacchi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
125 g di burro, più quello per lo stampo * 160 g di zucchero semolato * 2 uova * 60 g di farina di mandorle * 60 g di granella di pistacchi * 3 cucchiai di farina 00, più quello per lo stampo * ½ cucchiaino di lievito in polvere * 2 lime * 1 melagrana* 85 g di pistacchi sgusciati

Lavate i lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Montate con la frusta elettrica il burro morbido con 100 g di zucchero. Unite un uovo alla volta, la farina 00 setacciata con il lievito, quella di mandorle, la scorza e la granella di pistacchi. Versate l'impasto in uno stampo a cerniera, imburrato e infarinato. Livellate e infornate 40-45 minuti a 180°. Lasciate raffreddare. Sciogliete lo zucchero rimasto in un pentolino con il succo dei lime, a fuoco dolce. Aggiungete i pistacchi sgusciati e fate sobbollire un minuto, mescolando. Sformate la torta, versatevi sopra lo sciroppo ai pistacchi ancora caldo e lasciate raffreddare. Guarnite con i chicchi sgranati della melagrana appena prima di servire.

Lenticchie in insalata

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di lenticchie lessate * 1 melagrana * 1 peperone rosso * 1 melanzana * 1 cipollotto sottile * 2 zucchine * 1 ciuffo di menta * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e affettate zucchine, melanzana e peperone. Condite le verdure con olio, sale, pepe e cuocetele su una griglia ben calda. Man mano, trasferitele in una ciotola e mescolatele con le lenticchie. Aggiungete i chicchi sgranati della melagrana, un filo d'olio, il prezzemolo, la menta tritata e il cipollotto, pulito e a rondelle. Regolate di sale, pepate e servite.

Vol-au-vent al formaggio

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
12 vol-au-vent pronti * 200 g di formaggio fresco spalmabile * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 melagrana * 1 limone * Sale e pepe bianco

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. In una terrina, mescolate il formaggio con il parmigiano e la scorza, fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Regolate se occorre di sale e pepate. Tagliate a metà la melagrana e recuperate i chicchi. Allineate i vol-au-vent su una placca, rivestita di carta da forno, e scaldateli 5 minuti in forno a 160°. Sfornateli, farciteli con la crema e guarniteli con i chicchi di melagrana. Completate con qualche goccia di succo di limone e servite subito.

Ciambelline glassate

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
80 g di farina * 1 cucchiaino di scorza grattugiata d'arancia * 2 uova * 30 g di zucchero semolato * 200 g di zucchero a velo * 30 ml di succo di melagrana non zuccherato * 1 cucchiaio di chicchi di melagrana * 40 g di burro * Sale

Portate a bollore in un pentolino 100 ml d'acqua con un pizzico di sale, lo zucchero semolato, la scorza e il burro. Spostate dal fuoco e versate la farina mescolando velocemente con una spatola. Riportate sul fuoco e mescolate finché il composto si stacca dalle pareti. Trasferitelo in una ciotola, fate intiepidire e incorporate con una frusta elettrica un uovo alla volta. Inserite l'impasto in una tasca da pasticciere con il beccuccio a stella e formate tante ciambelline su una placca rivestita di carta da forno. Infornate 15 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Miscelate il succo di melagrana con lo zucchero a velo fino a ottenere una glassa liscia. Versatela sulle ciambelline e guarnite con i chicchi.

Cavoletti arrostiti

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di cavoletti di Bruxelles * 1 melagrana * 40 g di gherigli di noci * 1 limone * 1 cucchiaino di senape * 1 cucchiaio di miele * ½ spicchio d'aglio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i cavoletti, privateli di basi e foglie sciupate e divideteli a metà per il lungo. Conditeli in una ciotola con olio, sale e pepe. Trasferiteli su una placca, foderata con carta da forno, e arrostiteli 35 minuti a 190°, rigirandoli a metà cottura. Allargate su un'altra placca le noci e tostatele in forno per 10 minuti. Tagliate a metà la melagrana e sgranatela. In una ciotolina, sciogliete il miele con il succo del limone. Unite un giro d'olio, la senape e l'aglio, spellato e tritato molto finemente. Trasferite i cavoletti in un piatto da portata e cospargeteli con la salsina. Aggiungete i chicchi della melagrana e le noci, mescolate e servite.

Gelo alla cannella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 ml di succo di melagrana non zuccherato * 80 g di zucchero * 50 g di amido di mais * ½ stecca di cannella * 2 chiodi di garofano * ½ melagrana

Versate in un pentolino un terzo del succo di melagrana e stemperatevi l'amido (a freddo) con una frusta a mano. Unite lo zucchero, la cannella, i chiodi di garofano e mescolate. Scaldate a fuoco molto dolce, rigirando finché lo zucchero è sciolto. Eliminate cannella e chiodi di garofano, versate il succo rimasto e continuate la cottura, sempre a fuoco basso e mescolando, finché il composto si addensa. Trasferitelo in 6 stampini da budino, fate raffreddare e passate in frigo 2-3 ore. Decorate con i chicchi della melagrana e, a piacere, con boccioli di rosa eduli secchi.

MELAGRANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 melagrana * 150 g di feta * 2 gambi di sedano * 1 arancia * 1 cucchiaino di senape * ½ limone * 3 cucchiai di aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riunite in una insalatiera la feta sbriciolata, i chicchi sgranati della melagrana e il sedano, mondato e affettato a rondelle. Pelate al vivo l'arancia, ricavate gli spicchi privi di pellicine, tagliateli a pezzetti e uniteli all'insalata. Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolate in una ciotolina la senape con l'aceto, il succo e la scorza del limone e un filo d'olio. Regolate di sale, pepate, versate sull'insalata, rigirate delicatamente e servite.

Insalata di feta

Preparazione
15 minuti

Trota aromatica

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di trota salmonata * 200 g di cous cous * 1 melagrana * 1 cetriolo * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di menta * 400 ml di brodo vegetale * 1 limone * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mescolate il cous cous in una ciotola con il brodo bollente. Coprite e lasciate gonfiare 10 minuti. Unite metà dei chicchi sgranati della melagrana, il cetriolo pelato e tagliato a dadini e un trito di prezzemolo e menta. Condite con il succo del limone e un filo d'olio, regolate di sale e pepate. Private di eventuali lische i filetti di trota e disponeteli in una padella calda, con un filo d'olio, dalla parte della pelle. Salateli, cospargeteli con una presa di paprica e coprite. Cuocete 10 minuti finché la polpa appare opaca. Serviteli con il cous cous, i chicchi di melagrana rimasti e, a piacere, altra paprica ed erbe tritate.

Agnello grigliato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 filetti di agnello * 400 g di cous cous * 1 melagrana * 2 spicchi d'aglio * 80 g di rucola * Cumino in polvere * 1 stecca di cannella * 1 ciuffo di prezzemolo * 800 ml di brodo di pollo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Condite in una pirofila i filetti con un filo d'olio, il succo del limone, l'aglio a fettine, sale e pepe. Coprite con pellicola e marinate in frigo una notte. Fate bollire il brodo 15 minuti con un filo d'olio, la cannella e una presa di cumino. Versatelo sul cous cous in una terrina, mescolate, coprite e fate riposare 10 minuti. Scolate i filetti e cuoceteli su una griglia ben calda 5 minuti per lato (qualche minuto in più se li preferite ben cotti), spennellandoli con la marinata. Lavate la rucola, mescolatela con i chicchi della melagrana e condite con olio, sale, pepe. Servite l'insalata con il cous cous sgranato, la carne tagliata a trancetti, una macinata di pepe e prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
½ cavolo cappuccio rosso * ½ cavolo cappuccio bianco * 1 melagrana * 1 mela * 1 ciuffo di prezzemolo * 50 g di miele * 80 ml di sidro di mele * ½ limone * 3 cucchiai di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i cavoli, affettateli finemente e riuniteli in una insalatiera. Lavate, pulite e tagliate a spicchietti sottili le mele, spruzzatele con il succo del limone e disponetele sopra ai cavoli insieme ai chicchi sgranati della melagrana. Frullate il sidro con il miele, l'aceto e un pizzico di sale, fino a ottenere una miscela omogenea. Unite a filo 3-4 cucchiai d'olio per ottenere una salsina emulsionata. Irroratela sui cavoli, pepate, completate con il prezzemolo e servite.

Julienne di cavoli

Preparazione
20 minuti

MELAGRANA

Cous cous di pollo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 pollo a pezzi * 300 g di cous cous * 1 cipolla rossa * 1 carota * 1 spicchio d'aglio * ½ melagrana * ½ arancia * 70 g di gherigli di noci * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di prezzemolo * Origano secco * Peperoncino in polvere * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 2 cucchiai di miele * 25 ml di succo di melagrana non zuccherato * 600 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Condite il pollo in una casseruola, che vada sulla fiamma e in forno, con il cumino, una presa di peperoncino e di origano, l'aglio spellato e tritato e un filo d'olio. Mescolate, coprite e fate marinare un'ora in frigo. Aggiungete qualche rametto di timo e la cipolla, spellata e affettata. Lavate l'arancia, grattugiate la scorza e spremete il succo. Miscelateli in una ciotolina con il miele, il succo di melagrana e versate sul pollo. Unite le noci, grossolanamente tritate, e infornate 45-50 minuti a 180°. Raschiate la carota, tagliatela a dadini e cuocetela 15 minuti nel brodo bollente. Spegnete, versate sul cous cous, in una ciotola, coprite e fate gonfiare 10 minuti. Ricavate i chicchi dalla melagrana, uniteli al cous cous con un filo d'olio e regolate di sale. Servite il pollo sul cous cous, completando con il prezzemolo tritato e timo fresco a piacere.

Spaghetti alle melanzane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 1 melanzana * 1 scalogno * ½ spicchio d'aglio * ½ melagrana * 150 g di gherigli di noci * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire in un tegame lo scalogno, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite la melanzana, lavata e tagliata a dadini. Salate, pepate e rosolate 10 minuti. Intanto, frullate nel mixer i gherigli di noce con l'aglio spellato e un ciuffo di prezzemolo. Unite il parmigiano e 4-5 cucchiai di olio a filo, per ottenere un pesto omogeneo. Trasferitelo in una terrina e tenete da parte. Lessate gli spaghetti in acqua salata. Sgranate la melagrana. Prelevate un mestolino di acqua della pasta e stemperate il pesto nella terrina. Scolate al dente gli spaghetti, ripassateli nella padella con le melanzane, trasferiteli nella terrina e mescolate. Completate con chicchi di melagrana e servite.

RISOTTI
quelli d'autunno sono veri capolavori

Con porcini e pomodorini

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Arborio * 100 g di funghi porcini * ½ cipolla * 10 pomodorini secchi sott'olio * 1 l di brodo vegetale * 1 rametto di timo * ½ bicchiere di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi, tagliateli a pezzetti e rosolateli 5 minuti in una casseruola con un filo d'olio e il timo. Teneteli da parte (eliminate il timo) e fate appassire, nella casseruola la cipolla, spellata e tritata. Unite il riso e fatelo tostare mescolando. Sfumate con il vino e, appena evaporato, iniziate ad aggiungere il brodo bollente. Portate a cottura il risotto unendo, a 5 minuti dal termine, i funghi porcini e i pomodorini, tagliuzzati grossolanamente. Regolate di sale e pepate. Fuori dal fuoco, completate il risotto con un giro d'olio, mescolate e servite subito.

Alla zucca e speck

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Vialone nano * 250 g di polpa di zucca * 1 scalogno * 100 g di speck privato del grasso * 1 l di brodo vegetale * 1 cucchiaio di semi di zucca * 1 ciuffo di salvia * 1 ciuffo di basilico * 40 g di parmigiano reggiano * 100 ml di vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riducete la zucca a dadini. Rosolate lo speck in una casseruola con la salvia e un filo d'olio. Sgocciolatelo e fate appassire nel suo fondo lo scalogno, spellato e tritato. Unite la zucca e lasciate insaporire. Versate il riso, fate tostare, sfumate con il vino e lasciate evaporare l'alcol. Portate a cottura unendo il brodo bollente, un mestolo per volta. Fuori dal fuoco, aggiungete una noce di burro, metà del parmigiano grattugiato e mescolate. Guarnite con il parmigiano rimasto a scaglie, lo speck, il basilico e i semi di zucca.

Con totani e piselli

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Vialone nano * 300 g di totani puliti * 200 g di piselli surgelati * ½ barbabietola cotta * 1 scalogno * 40 g di pecorino dolce * 1 rametto di rosmarino * 100 ml di vino bianco * 1 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate e tagliate a pezzetti i totani. Fate appassire in una casseruola lo scalogno, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite i totani e fate insaporire. Versate il riso e tostatelo. Sfumate con il vino poi iniziate la cottura del risotto unendo via via il brodo bollente. A metà tempo, aggiungete i piselli. Intanto, riducete il pecorino a lamelle sottilissime. Fuori dal fuoco, unite al risotto il burro, metà del pecorino e mescolate. Regolate di sale e completate con la barbabietola a dadini.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 500 g di cimette di broccoli * 1 scalogno * 60 g di mandorle spellate * 700 ml di brodo vegetale * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Sale e pepe

Sciacquate i broccoli e cuoceteli 5 minuti in una casseruola, con il brodo bollente. Scolateli con una schiumarola, versate nel brodo il riso, scuotete la casseruola per distribuirlo su tutto il fondo (non mescolate) e cuocete a fuoco dolce per 12 minuti circa. Spegnete, coprite la casseruola con un panno ripiegato, il coperchio e fate riposare 10 minuti. Intanto, fate dorare le mandorle in una padella, con una noce di burro. Unite i broccoli e lo scalogno, spellato e tritato, salate e rosolate mescolando. Aggiungete metà del parmigiano, il riso e fate saltare qualche istante, rigirando continuamente. Servite con il parmigiano rimasto.

Alle mandorle e broccoli

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

Bianco al cavolfiore

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 400 g di cimette di cavolfiore * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate le cimette di cavolfiore, sbollentatele nel brodo bollente, scolatele con una schiumarola e tritatele grossolanamente. In una casseruola, rosolate cipolla e aglio, spellati e tritati, in poco olio. Unite il cavolfiore e fate insaporire. Versate il riso, tostatelo, sfumate con il vino e fate evaporare. Portate a cottura aggiungendo il brodo bollente, un mestolo per volta. Fuori dal fuoco, unite una noce di burro, il parmigiano e mescolate. Regolate di sale, guarnite a piacere e servite.

Rosa alla barbabietola

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 1 scalogno * 1 barbabietola cotta * 2 cm di zenzero fresco * 900 ml di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * 30 g di grana padano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale

In una casseruola, fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, con qualche fettina di zenzero, ben lavato. Versate il riso e lasciatelo tostare. Sfumate con il vino e fate evaporare. Portate a cottura il risotto bagnandolo via via con il brodo bollente. Intanto, spellate lo zenzero rimasto, grattugiatelo e frullatelo con la barbabietola. Versate la purea nel risotto a metà cottura. Fuori dal fuoco, unite una noce di burro, il grana e mescolate. Regolate di sale e servite.

Con indivia e funghi

Preparazione **20 minuti**
Tempo di cottura **30 minuti**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Carnaroli * 1 cespo di indivia belga * 150 g di funghi misti * ½ cipolla * 1 ciuffo di salvia * 1 ciuffo di timo * 50 g di grana padano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate i fungi e riduceteli a pezzetti. Pulite l'indivia e tagliatela a striscioline sottili per il lungo. Rosolate in una casseruola la cipolla, spellata e tritata, con un rametto di timo, una noce di burro e un filo d'olio. Eliminate il timo, unite l'indivia e fate insaporire. Aggiungete i funghi, mescolate, versate il riso e fatelo tostare. Portatelo a cottura unendo man mano il brodo bollente, un mestolo per volta. Intanto, friggete le foglie di salvia in una padellina, con poco burro. Fuori dal fuoco, versate burro e salvia sul risotto, unite il grana grattugiato e mescolate. Regolate di sale e guarnite a piacere con timo fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio * ½ cipolla * 1 limone * 30 g di formaggio fresco spalmabile * 40 g di grana padano grattugiato * 30 g di pinoli * 1 ciuffo di prezzemolo * 50 ml di vino bianco * 1 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il limone, ricavate la scorza, riducetela a tocchetti, poi spremete il succo. Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una casseruola con un filo d'olio. Versate il riso, tostatelo e sfumate con il vino. Iniziate ad aggiungere il brodo bollente, un mestolo per volta. A metà cottura, unite succo e scorza del limone. Intanto, tostate i pinoli in una padellina con un filo d'olio. Fuori dal fuoco, unite al risotto i pinoli con il loro olio, il prezzemolo tritato, il formaggio fresco e il grana. Mescolate, regolate se occorre di sale, pepate e servite.

Al limone e pinoli

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

RISOTTI D'AUTUNNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Carnaroli * 50 g di gorgonzola * 1 pera * ½ melagrana * ½ cipolla * 1 scalogno * 2 rametti di rosmarino * 2 rametti di salvia * Cannella in polvere * 1 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una casseruola con un filo d'olio, un rametto di salvia e uno di rosmarino. Eliminate le erbe, versate il riso e fate tostare. Portatelo a cottura unendo man mano il brodo bollente. Intanto, rosolate la pera, lavata e tagliata a dadini, in una padella con un filo d'olio, le foglie di salvia e il rosmarino rimasti, sale e pepe. Eliminate il rosmarino e unite al risotto metà della pera e un pizzico di cannella. Fuori dal fuoco, aggiungete il gorgonzola a pezzetti e mescolate per scioglierlo. Regolate di sale, pepate e completate con i chicchi sgranati della melagrana e i dadini di pera rimasti.

Con pere e gorgonzola

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Rustico alla salsiccia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Carnaroli * 150 g di salsiccia * 1 scalogno * 30 g di funghi porcini secchi * 100 ml di vino bianco * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * Burro * Sale e pepe

Mettete i funghi ammollo in una tazza di acqua tiepida per 20 minuti. Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una casseruola con una noce di burro. Unite i funghi scolati, strizzati e tagliuzzati. Aggiungete la salsiccia tagliata a pezzetti e fate rosolare. Versate il riso, tostatelo e sfumate con il vino. Fate evaporare l'alcol e portate a cottura il risotto versando man mano il brodo bollente, alternato a qualche cucchiaio di acqua dei funghi, ben filtrata. Fuori dal fuoco, aggiungete il parmigiano e una noce di burro. Mescolate, regolate di sale, pepate e servite.

RISOTTI D'AUTUNNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Arborio * 350 g di verza * 3 fette di bacon * ½ cipolla * 1 carota * 1 l di brodo vegetale * 40 g di grana padano grattugiato * 100 ml di vino bianco * 1 rametto di rosmarino * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riducete a pezzetti il bacon. Mondate la verza e tagliatela a striscioline. Raschiate e affettate a rondelle la carota. Spellate e tritate la cipolla. Fatela rosolare in una casseruola un filo d'olio, il bacon e il rosmarino. Eliminate il rosmarino e aggiungete carota e verza. Lasciatele appassire per 10 minuti. Versate il riso, fate tostare, sfumate con il vino e portate a cottura unendo il brodo bollente, un mestolo per volta. Fuori dal fuoco, unite una noce di burro e il grana, mescolate, regolate di sale, pepate e servite.

Con verza e bacon

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Gratinato al pollo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Arborio * 150 g di petto di pollo macinato * 300 g di funghi champignon * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 100 ml di vino bianco * 1 ciuffo di basilico * 1 l di brodo vegetale * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi e tagliateli a pezzetti. In una casseruola, fate rosolare la carne con la cipolla, spellata e tritata, l'aglio intero e un filo d'olio. Aggiungete i funghi, salate, pepate e continuate la cottura finché l'acqua emessa è evaporata. Versate il riso, fatelo tostare, sfumate con il vino e lasciate evaporare l'alcol. Portate a cottura il risotto aggiungendo via via brodo bollente. Fuori dal fuoco, unite una noce di burro, metà del parmigiano e mescolate. Regolate di sale. Trasferite il risotto in una teglia imburrata, spolverizzate con il parmigiano rimasto, mescolato con poco pangrattato, e cospargete con fiocchetti di burro. Passate 5 minuti in forno, sotto al grill ben caldo, finché si forma una crosticina croccante. Completate con il basilico spezzettato e servite.

INVOLTINI

rotoli golosi farciti di bontà

Pollo al cartoccio

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fettine di petto di pollo * 4 fette di mortadella * 2 pomodori * 10 olive verdi snocciolate * 1 mazzetto di dragoncello * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodori e tagliateli a dadini. Tritate grossolanamente le olive. Adagiate mezza fetta di mortadella sopra ogni fettina di carne, arrotolate gli involtini e fermateli ognuno con 1-2 stecchini. Fateli rosolare su tutti i lati in una padella con un ciuffo di dragoncello e un filo d'olio. Aggiungete le olive e i pomodori, regolate di sale, pepate e fate insaporire qualche istante. Trasferite gli involtini e l'intingolo su 4 rettangoli di carta da forno, chiudete i cartocci e infornate 15 minuti a 200°.

Trota all'arancia

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di trota senza pelle * 1 cipolla * 20 g di pinoli * 20 g di uvetta * 40 g di pangrattato * 4 cucchiai di succo d'arancia * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mettete l'uvetta ammollo in acqua calda. Sbucciate e affettate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Unite i pinoli, l'uvetta scolata, il pangrattato, il succo d'arancia, sale, pepe e mescolate. Proseguite la cottura per qualche istante, fino a ottenere un composto amalgamato. Fate intiepidire, poi dividete il composto sui filetti di trota. Arrotolate e fermate gli involtini con uno stecchino. Disponeteli man mano in una pirofila unta d'olio. Salateli, irrorateli con poco altro olio e infornate 10-15 minuti a 180°. Servite, a piacere con fettine di arancia fresca.

INVOLTINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g di filetti di platessa * 125 g di gorgonzola * 2 zucchine * 1 uovo * 1 ciuffo di prezzemolo * 50 ml di vino bianco * 50 g di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le zucchine, tenetene da parte qualche fettina, frullate le altre con il prezzemolo e mescolatele in una ciotola con l'uovo, il pangrattato e un pizzico di sale. Distribuite il composto sui filetti di pesce, avvolgeteli e fermate gli involtini ognuno con 1-2 stecchini. Fateli rosolare 10-15 minuti in una padella coperta, con un filo d'olio. Intanto, spezzettate il gorgonzola, stemperatelo in una ciotolina con il vino e versate il miscuglio nella padella. Rigirate gli involtini nella salsa per qualche istante. Trasferite gli involtini e la salsa nei piatti decorando con le zucchine tenute da parte, a dadolini finissimi, e prezzemolo a piacere.

Platessa allo zola

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Melanzane e formaggio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 melanzane ovali * 150 g di formaggio fresco spalmabile * 1 cipolla rossa * 1 mazzetto di timo * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le melanzane, tagliatene una a fette per il lungo, spennellatele d'olio e grigliatele su una bistecchiera. Riducete la melanzana rimasta a dadini e rosolateli in una padella con la cipolla, spellata e tritata, un filo d'olio, un rametto di timo, sale e pepe. Spalmate il formaggio fresco sulle fette grigliate e dividetevi le melanzane rosolate e il basilico a filetti. Arrotolate, fermate gli involtini con rametti di timo o stecchini, salate e servite.

INVOLTINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 larghe fette di fesa di vitello * 4 fettine di lardo * 120 g di salsiccia * 1 mela * 150 ml di vino bianco * 80 g di riso * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Dividete a metà per il lungo le fette di fesa. Disponetele sulle fettine di lardo. Sbucciate e pulite la mela, tagliatela a dadini e distribuiteli sulla carne. Aggiungete la salsiccia, spellata e sbriciolata, pepate e arrotolate. Fissate gli involtini con un giro di spago. Rosolate gli involtini in una padella con un filo d'olio. Sfumate con il vino, mettete il coperchio e cuocete a fuoco dolce 20 minuti. Nel frattempo, lessate il riso in acqua salata. Scolatelo, dividetelo nei piatti con gli involtini e guarnite a piacere.

Vitello alle mele

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Manzo con frittata

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di polpa di manzo * 2 uova * 1 peperone rosso * 50 g di piselli surgelati * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 2 cucchiai di pangrattato * 1 mazzetto di timo * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e dividete a falde il peperone. In una ciotola, sbattete le uova con sale e pepe. Aggiungete i piselli, una falda di peperone a dadini, il parmigiano e il pangrattato. Cuocete con il composto 4 piccole frittate in una padellina, con un filo d'olio. Fate intiepidire, poi stendete le frittatine sulle fette di carne, arrotolate e fissate gli involtini con alcuni stecchini. Rosolate gli involtini in una padella con un filo d'olio e il timo. Unite il peperone rimasto, tagliato a tocchi. Fate insaporire, sfumate con poco vino e cuocete 15 minuti. Servite gli involtini con il sughetto e i peperoni.

Zucchine e ricotta

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di zucchine * 500 g di ricotta * 1 uovo * 1 ciuffo di prezzemolo * 100 g di polpa di pomodoro * 20 g di pecorino grattugiato * 1 limone * Senape all'antica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e tagliateli a fette sottili per il lungo. In una ciotola, mescolate la ricotta con l'uovo, poco prezzemolo tritato, la scorza grattugiata del limone (ben lavato), una punta di senape, un filo d'olio, sale e pepe. Ungete d'olio una pirofila e stendete sul fondo il pomodoro condito con olio, sale e pepe. Spalmate il composto di ricotta sulle fette di zucchine, arrotolatele e sistemate gli involtini nella pirofila, uno accanto all'altro. Spolverizzate con il pecorino e infornate a 180° per circa 30 minuti, finché la superficie è dorata.

Roast beef in gelatina

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 fette di roast beef pronto * 1 avocado * 150 g di yogurt greco * 3 lime * 1 mazzetto di erba cipollina * 15 g di gelatina in fogli * 500 ml di brodo vegetale * Sale e pepe

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Private l'avocado del nocciolo, pelatelo e frullate la polpa con il succo di un lime, lo yogurt, olio, sale e pepe. Spalmate le fette di carne con il composto, arrotolate, legate con fili di erba cipollina e allineate gli involtini in una pirofila con le fettine di un lime, ben lavato. Portate a bollore il brodo con il succo del lime rimasto e scioglietevi la gelatina strizzata. Lasciate raffreddare e versate la gelatina sugli involtini. Fate rassodare in frigo 3-4 ore prima di servire.

INVOLTINI

Pancetta al pesto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fette di pancetta fresca di maiale * 1 cipolla * 2 cucchiai di pesto * 10 pomodori secchi * 4 pomodori pelati * 1 mazzetto di rosmarino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate i pomodori secchi nel mixer con un filo d'olio e un cucchiaio di pesto. Spalmate il composto sulle fette di pancetta di maiale, aggiungete un ciuffetto di rosmarino, arrotolate e fissate gli involtini ognuno con 1-2 stecchini. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con un filo d'olio. Aggiungete gli involtini e fateli rosolare da tutti i lati. Unite i pelati spezzettati, salate, pepate e cuocete 20 minuti. Fuori dal fuoco, aggiungete il pesto rimasto, mescolate delicatamente e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 larghe fette di fesa di tacchino * 400 g di spinaci * 1 scalogno * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una padella, fate dorare lo scalogno, spellato e tritato, con un filo d'olio. Aggiungete gli spinaci sciacquati e fateli appassire per circa 10 minuti, finché l'acqua emessa è evaporata. Salate, pepate e lasciate raffreddare. Dividete le fette di fesa a metà, stendetevi gli spinaci, arrotolate e fissate con spago o stecchini. Rosolate gli involtini in una padella con un filo di olio, sale e pepe per circa 15 minuti, girando ogni tanto.

Tacchino agli spinaci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Piccione alle bietole

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 coscette di piccione * 8 larghe foglie di bietole * 1 rete di maiale * 30 g di cioccolato fondente * 100 ml di vino bianco * 100 ml di brodo vegetale * Burro * Sale e pepe

Lavate le bietole. Scottatele pochi istanti in acqua salata bollente e scolatele su un telo. Rosolate le coscette in una padella con una noce di burro, sfumate con il vino, salate e pepate. Fatele intiepidire (conservate la padella), poi avvolgete le coscette nelle bietole e nella rete di maiale. Disponetele in una pirofila, con un filo d'olio, e passate 30 minuti in forno a 170°. Nella padella in cui hanno rosolato le coscette, sciogliete il cioccolato con il brodo. Fate ridurre, filtrate e servite le coscette con la salsa.

Prosciutto e pescatrice

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di pescatrice * 4 fette di prosciutto crudo * 2 manghi * 3 frutti della passione * Tabasco * Salsa di soia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Condite i filetti di pesce con olio, poco sale e pepe. Arrotolateli su se stessi, avvolgeteli con le fette di prosciutto e fissate con qualche giro di spago. Disponeteli in un cestello e cuoceteli a vapore per 10 minuti. Intanto, sbucciate e affettate i manghi, ricavate la polpa dai frutti della passione, mescolateli e condite con olio, pepe un filo di soia e qualche goccia di Tabasco. Servite gli involtini con la frutta.

FAGIOLI portano a tavola la fantasia

Insalata di tonno

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di fagioli cannellini secchi * 120 g di tonno sott'olio * 1 cipolla rossa * 1 ciuffo di salvia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i cannellini in ammollo in acqua fredda per una notte. Scolateli, sciacquateli e lessateli circa un'ora in una casseruola coperti abbondantemente d'acqua, inizialmente fredda, con uno spicchio della cipolla sbucciata e la salvia. Salateli poco prima di fine cottura. Al termine, scolateli e fateli raffreddare. Affettate sottilmente la cipolla rimasta e mettetela a bagno in acqua fredda per un'ora. Trasferite i fagioli in una insalatiera con la cipolla ben sgocciolata e il tonno diviso a scaglie. Condite con olio, regolate di sale, pepate e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di mafalde colorate * 150 g di fagioli rossi lessati * 200 g di cimette di broccoli * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i broccoli e scottateli 5 minuti in abbondante acqua salata. Scolateli conservando l'acqua. Rosolate in un tegame, con un filo d'olio, l'aglio schiacciato e il peperoncino sbriciolato. Unite i fagioli e i broccoli, fate insaporire, regolate di sale e pepate. Prelevate un mestolo di fagioli e broccoli e frullateli con qualche mestolo dell'acqua di cottura degli ortaggi. Riportate quest'ultima a bollore e lessatevi la pasta. Scolatela al dente, trasferitela nel tegame, unite il passato e fate insaporire qualche istante.

Zuppetta di pasta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

FAGIOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fagioli rossi lessati * 120 g di pancetta in una fetta * 2 cipolle rosse * 100 g di pomodori pelati * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate tocchetti la pancetta e fatela rosolare in una casseruola, con un filo d'olio, finché risulta dorata e croccante. Unite le cipolle, spellate e affettate, e fatele appassire. Aggiungete i fagioli, i pelati spezzettati e una presa di peperoncino. Regolate di sale e pepate. Coprite e fate stufare 15-20 minuti, mescolando ogni tanto.

Umido con cipolle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Polpette al forno

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di polpa di manzo macinata * 400 g di fagioli borlotti lessati * 125 g di mozzarella * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di passata di pomodoro * 1 ciuffo di basilico * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 70 g di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spezzettate la mozzarella e fatela asciugare su carta da cucina. Fate appassire in un tegame gli scalogni e l'aglio, spellati e tritati, con un filo d'olio. Unite i fagioli, fate insaporire, versate la passata, salate, pepate e cuocete 10-15 minuti. Intanto, mescolate la carne con il parmigiano e il pangrattato, regolate di sale, pepate e formate tante polpettine. Rosolatele 10 minuti in una padella con un filo d'olio. Trasferitele in una teglia oliata, sul sugo di fagioli, e distribuite la mozzarella e il basilico. Pepate e infornate 10 minuti a 180°, finché la mozzarella è filante.

Gratin di merluzzo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di filetti di merluzzo senza pelle * 200 g di fagioli lessati * 2 cipolle * 1 spicchio d'aglio * 250 g di passata di pomodoro * 1 ciuffo di prezzemolo * 80 g di gruyère * 200 ml di panna fresca * 50 g di pangrattato * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Fate appassire le cipolle, spellate e tritate, in un tegame con una noce di burro e l'aglio, spellato e schiacciato. Eliminate l'aglio, unite la passata, sale, pepe e proseguite la cottura a fuoco basso per 20 minuti. Intanto, private i filetti di merluzzo di eventuali lische e cuoceteli a vapore per 4-5 minuti. Completate la salsa con i fagioli e il prezzemolo tritato e versatene uno strato sul fondo di una teglia imburrata. Adagiate i filetti di merluzzo, spezzettandoli con le mani. Mescolate la salsa rimasta con la panna e versatela nella teglia. Spolverizzate con il gruyère grattugiato, amalgamato con il pangrattato. Aggiungete qualche fiocchetto di burro e infornate a 210° , lasciando gratinare per 10 minuti. Sfornate e servite.

Crocchette di quinoa

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g di quinoa * 200 g di fagioli rossi lessi * 6 funghi champignon * 2 zucchine * ½ cipolla rossa * 20 g di pangrattato * 1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * 1 cucchiaio di farina * 4 cucchiai di latte * 30 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa, mettetela in un pentolino con 100 ml di acqua salata, coprite, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Intanto, lavate le zucchine, tagliatele a nastri per il lungo, scottatele 5 minuti in acqua salata e scolatele. Frullate i fagioli. Mescolateli in una terrina con il pangrattato, il parmigiano, la cipolla spellata e tritata, la quinoa e il prezzemolo. Regolate di sale, pepate e formate tante crocchette allungate. Pulite i funghi, tagliateli a pezzetti e saltateli in una padella con un filo d'olio. In una casseruola, fate sciogliere il burro, versate la farina, tostate alcuni istanti, diluite con il latte e fate addensare qualche minuto, mescolando. Aggiungete i funghi, salate, pepate e tenete in caldo. Rosolate le crocchette nella padella dei funghi con un filo d'olio. Avvolgetele nei nastri di zucchine e servitele sulla salsa di funghi.

Uova in tegame

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 uova * 500 g di fagioli rossi lessati * 200 g di mais al naturale * 1 peperoncino rosso piccante fresco * 2 peperoncini verdi freschi * 400 g di polpa di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 2 foglie di alloro * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In un tegame, fate rosolare i peperoncini, puliti e affettati, con un filo d'olio e l'alloro. Unite i fagioli, il mais, la passata, sale e pepe. Mescolate e cuocete 10 minuti a fuoco medio. Sgusciate nel tegame le uova, salatele leggermente, abbassate la fiamma, mettete il coperchio e cuocete 5 minuti. Cospargete di prezzemolo tritato e servite, a piacere con pane tostato.

Poché ai legumi neri

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 450 g di fagioli neri lessati * 1 peperone verde * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 3 cucchiai di polpa di pomodoro * 2 cucchiaini di cumino * 1 cucchiaino di paprica * Aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate in una casseruola l'aglio e la cipolla, spellati e tritati, con un filo d'olio. Unite il peperone, mondato e tagliato a filetti, i fagioli e il pomodoro. Insaporite con cumino, metà paprica, sale e pepe. Cuocete a fuoco dolce per 10-15 minuti. Portate a bollore in una casseruola un litro di acqua salata con un filo di aceto. Abbassate la fiamma, rimescolate per formare un leggero vortice e fatevi scivolare al centro un uovo sgusciato. Raccogliete con un cucchiaio l'albume intorno al tuorlo e cuocete 3 minuti. Scolate l'uovo poché con un mestolo forato. Preparate allo stesso modo le altre uova. Servite i fagioli con le uova, condite con la paprica rimasta, sale e pepe, accompagnando a piacere con tortillas.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di sovracosce di pollo disossate * 150 g di riso Basmati * 400 g di fagioli cannellini lessati * 1 cipolla * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro * 400 ml di brodo vegetale * 1 ciuffo di salvia * Peperoncino in polvere * Farina * Olio evo * Sale

Riducete la carne a bocconcini e infarinateli. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete la carne e rosolatela da tutti i lati. Unite i cannellini e una presa di peperoncino, versate il brodo, stemperate il concentrato e portate a bollore. Continuate la cottura per 10 minuti, mescolando ogni tanto. Nel frattempo, lessate il riso in acqua salata. Scolatelo e servitelo con la minestra, regolata se occorre di sale.

Minestra di pollo

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Zuppa con fagiolini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di fagioli tondini lessati * 100 g di fagioli rossi lessati * 300 g di fagiolini * 1 patata * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * 4 fette di pane casereccio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Dorate l'aglio, spellato e schiacciato, in una casseruola con un filo d'olio. Eliminatelo e unite la patata, pelata e tagliata a dadini, e i fagiolini mondati e a pezzetti. Mescolate e versate il brodo. Portate a bollore e cuocete 20 minuti a fuoco medio, coperto, unendo i fagioli negli ultimi 5 minuti. Regolate di sale e pepate. Mescolate 2 cucchiai di olio con qualche foglia di basilico tritata. Tostate il pane. Fuori dal fuoco, condite la zuppa con l'olio aromatizzato. Servite con il parmigiano, il pane tostato e basilico fresco.

Pasta e borlotti

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di ditalini rigati * 400 g di fagioli borlotti lessati * 1 scalogno * 1 carota * 1 gambo di sedano * 80 g di pancetta a fette spesse * 100 g di passata di pomodoro * 1 mazzetto di rosmarino * 40 g di grana padano grattugiato * 1,2 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la pancetta a striscioline e rosolatele in una casseruola con un filo d'olio e un rametto di rosmarino. Unite scalogno, carota e sedano, mondati e tritati, fate appassire ed eliminate il rosmarino. Aggiungete i fagioli e fate insaporire. Versate 500 ml di brodo, la passata e portate a bollore. Cuocete 15 minuti, allungando di tanto in tanto con altro brodo (tenetelo in caldo). Prelevate 2 mestoli di fagioli, frullateli nel mixer e riversateli in casseruola. Riportate a bollore, unite i ditalini, altro brodo se occorre e portate la pasta a cottura. Regolate di sale, pepate e servite con il grana e ciuffetti di rosmarino.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di polpa di manzo macinata * 500 g di fagioli rossi lessati * 1 peperone giallo * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino piccante fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * Cumino in polvere * Coriandolo in polvere * 400 ml di brodo di carne * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate la carne (macinata se possibile in modo grossolano) in una casseruola con un filo d'olio e sale. Tenetela da parte e, nella stessa casseruola, fate appassire con poco altro olio la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, con il peperoncino mondato e affettato. Aggiungete il peperone, pulito e tagliato a pezzetti, e lasciate insaporire. Spolverizzate con cumino e coriandolo, versate il brodo, mescolate e portate a bollore. Riunite la carne e fate sobbollire fuoco dolce 30 minuti, rigirando di tanto in tanto: se il liquido restringe troppo, aggiungete un po' d'acqua. Unite i fagioli e cuocete altri 10-15 minuti ora. Regolate di sale, pepate a piacere e servite completando con il prezzemolo tritato.

Chili con carne

Preparazione **20 minuti**
Tempo di cottura **1 ora**

DOLCI *deliziosi con le mandorle*

Semifreddo al miele

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g di zucchero * 3 tuorli * 250 ml di panna fresca * 80 g di farina di mandorle * 60 g di miele * 40 ml di succo arancia * 20 ml di liquore Grand Marnier

In un pentolino, sciogliete lo zucchero in 30 ml d'acqua. In una terrina, iniziate a montare i tuorli. Quando lo zucchero arriva 121° (misurati con il termometro da pasticceria) versatelo a filo sui tuorli, continuando a montare finché la crema è gonfia e raffreddata. Aggiungete la farina di mandorle e infine la panna montata, incorporandola con delicatezza. Dividete la crema in 6 stampini e fate rassodare in freezer 3 ore. In un pentolino, a fuoco dolce, sciogliete il miele nel succo d'arancia. Unite il liquore, lasciate evaporare l'alcol e spegnete. Servite i semifreddi con la salsa tiepida decorando, a piacere, con mandorle a lamelle tostate e ciliegie sotto spirito.

Sbrisolona alle nocciole

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g di zucchero * 100 g di farina 00 * 100 g di farina di mais macinata fine (fioretto) * 50 g di mandorle sgusciate * 50 g di nocciole sgusciate * 100 g di burro * 1 tuorlo * 1 limone

Frullate molto rapidamente nel mixer mandorle e nocciole, lasciando alcuni pezzi grossi. Mescolate in una ciotola le farine con lo zucchero. Lavate il limone, grattugiate la scorza sulla ciotola, unite il burro a dadini e iniziate a impastare con le dita. Aggiungete il tuorlo e lavorate ancora qualche istante fino a ottenere un composto di briciole. Incorporatevi la frutta secca e distribuitelo in uno stampo da crostata, senza compattarlo troppo. Infornate per circa 40 minuti a 170°. Lasciate raffreddare, spolverizzate a piacere di zucchero semolato o a velo e servite.

DOLCI CON LE MANDORLE

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
10 fogli di pasta fillo * 350 g di mandorle spellate * 50 g di semi di sesamo * 100 g di burro * 130 g di zucchero * Miele * Zucchero a velo * Acqua di fiori d'arancio * 1 limone * Olio di semi di arachidi

Tritate le mandorle nel mixer con 2 cucchiaini di zucchero a velo poi unite 2/3 del sesamo, lo zucchero, un cucchiaio di burro fuso, qualche goccia di acqua di fiori d'arancio e la scorza grattugiata del limone, ben lavato. Formate con l'impasto tanti cilindretti e teneteli da parte, su carta da forno. Spennellate i fogli di fillo con il burro rimasto, fuso. Divideteli in rettangoli e avvolgeteli intorno ai cilindretti di ripieno sigillando bene i bordi. Friggete i sigari in olio caldo finché sono dorati. Scolateli su carta da cucina. Trasferiteli su un piatto, irrorateli di miele (sciolto a fuoco dolce) e cospargeteli con il sesamo rimasto.

Sigari al sesamo

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

Crema in cocotte

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 ml di latte di mandorle * 60 g di amido di mais * 80 g di zucchero * 1 cucchiaio di mandorle a lamelle

In una casseruola, scaldate il latte di mandorle con lo zucchero. Versatelo a filo sull'amido di mais, in una ciotola, mescolando con una frusta a mano per evitare che si formino grumi. Riversate il composto in casseruola e fate addensare la crema a fuoco dolcissimo, sempre mescolando. Versatela in 6 cocotte e fate intiepidire. Intanto, tostate le mandorle in una padellina antiaderente. Distribuitele sulle cocotte e trasferite in frigo per 3-4 ore.

Budini con le pere

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 pere Abate * 75 g di mandorle spellate * 500 ml di latte * 125 g di zucchero, più quello per le pere * 4 uova * 100 ml di vino rosso * 2 cucchiai di miele

Sbucciate le pere, privatele dei torsoli e tagliatele a fettine. Cuocetele in una padella con un cucchiaio di zucchero per circa 10 minuti, unendo se occorre un filo d'acqua. Spegnete e dividetele in 6 stampini da budino. Tritate finemente nel mixer le mandorle con 25 g di zucchero. Unite mezzo bicchiere di latte e continuate a frullare fino a ottenere un composto liscio. Versatelo in una casseruola, unite il resto del latte, portate a bollore, spegnete e fate intiepidire. In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero rimasto. Unite a filo il composto di mandorle amalgamando con una frusta a mano. Versate la crema negli stampini, sopra le pere. Disponete gli stampini in una teglia, con 2-3 dita d'acqua sul fondo, e cuocete a bagnomaria 30 minuti in forno a 180°. Sfornate, fate raffreddare e passate in frigo 2-3 ore. Sciogliete il miele in un pentolino e unite a filo il vino, poco per volta. Fate ridurre 10 minuti. Sformate i budini e guarniteli con la riduzione e, a piacere, con mandorle a lamelle tostate.

Frangipane alle prugne

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 210 g di farina di mandorle * 160 g di prugne secche * 2 cucchiai di brandy * 200 g di burro, più quella per lo stampo * 200 g di zucchero * 2 uova * 2 tuorli * 4 cucchiai di farina 00, più quella per lo stampo * 4 cucchiai di mandorle a lamelle

Stendete la frolla in uno stampo imburrato e infarinato, bucherellate il fondo, copritelo con carta da forno e legumi secchi e infornate 20 minuti a 180°. Nel frattempo, mettete in un pentolino le prugne, il brandy, 3 cucchiai d'acqua e cuocete coperto, fuoco basso, per 10 minuti. Frullate nel mixer il burro con lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete gradualmente le uova e i tuorli. Infine, incorporate la farina di mandorle e la 00. Versate la crema frangipane sulla base di frolla. Disponetevi le prugne, premendole leggermente, cospargete con le mandorle a lamelle e rimettete in forno a 180° per circa 30 minuti.

DOLCI CON LE MANDORLE

Delizie turche

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 confezione di pasta fillo * 250 g di mandorle spellate * 500 g di anacardi * 100 g di zucchero * 150 g di miele * ½ limone * Burro

Tostate separatamente in una padella antiaderente gli anacardi e le mandorle. Tritateli grossolanamente con un coltello e mescolateli con lo zucchero in una terrina. Fondete 2-3 grosse noci di burro e spennellate fondo e bordi di una pirofila. Alternatevi i fogli di pasta fillo, ognuno spennellato di burro, e il composto di frutta secca, livellando ogni strato. Terminate con la frutta secca e passate in frigo 30 minuti. Con un coltello seghettato, tagliate la preparazione a cubotti, lasciandoli nella pirofila. Infornate a 160° per circa 45 minuti. Portate a bollore in una casseruola 200 ml d'acqua con il miele e lasciate addensare 15-20. Fuori dal fuoco, unite allo sciroppo il succo del limone. Sfornate il dolce, irroratelo con lo sciroppo, fate raffreddare, separate i cubotti e servite.

Cuori all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
180 g di farina di mandorle * 50 g di farina di riso * 225 g di burro * 200 g di zucchero * 4 uova * 1 cucchiaino di estratto di mandorle * 1 arancia * Acqua di fiori d'arancio

Lavate l'arancia, grattugiate la scorza e spremete metà del succo. In una ciotola, montate con una frusta il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto soffice. Incorporate un uovo alla volta, poi unite la farina di mandorle e quella di riso, l'estratto, la scorza d'arancia, il succo d'arancia e qualche goccia di acqua di fiori d'arancio. Amalgamate bene e dividete il composto in 10 stampini a cuore in silicone (oppure, imburrati e infarinati). Infornate 15 minuti 180°.

Muffin alla banana

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
180 g di farina 00 * 120 g di farina di mandorle * 70 g di zucchero * 2 banane * 60 ml di latte * 40 g di burro, più quello per gli stampini * 1 uovo * 1 cucchiaino di lievito in polvere * Mandorle a lamelle

In una ciotola, mescolate le farine con lo zucchero e il lievito. In una ciotola a parte, schiacciate le banane con una forchetta e impastatele con il latte, l'uovo e il burro morbido, fino a ottenere un composto omogeneo. Incorporate il mix di farine e amalgamate bene. Versate il composto negli stampini da muffin imburrati e cospargete di mandorle a lamelle. Infornate 20 minuti a 180°.

Crostata di mele

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 800 g di mele renette * 80 g di zucchero semolato * 50 g di mandorle a lamelle * 30 g di burro, più quello per lo stampo * Farina * Brandy * Zucchero a velo

Sbucciate le mele, privatele dei torsoli, affettatele e fatele appassire 5 minuti in una padella con il burro, 60 g di zucchero semolato e un filo di brandy. Stendete la frolla in uno stampo, imburrato e infarinato. Bucherellate il fondo, distribuite le mele e le mandorle e cospargete con lo zucchero semolato rimasto. Infornate 35 minuti a 180°. Fate raffreddare e spolverizzate di zucchero a velo.

DOLCI CON LE MANDORLE

Trancetti dorati

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
125 g di farina di mandorle * 80 g di farina 00 * 4 albumi * 200 g di zucchero a velo * 125 g di burro * 25 g di mandorle affettate * 1 bustina di vanillina * 1 cucchiaino di lievito in polvere

Mescolate in una ciotola gli albumi con lo zucchero e la farina di mandorle. Lasciate riposare 10 minuti. Aggiungete la farina 00, setacciata con lievito, e il burro fuso. Mescolate fino a ottenere un impasto liscio. Versate la preparazione in stampini rettangolari in silicone (oppure, imburrati e infarinati) e cuocete a 230° per 8-10 minuti. Lasciate raffreddare, sformate e decorate inserendo in ogni dolcetto una lamella di mandorla.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 400 g di rabarbaro * 125 g di farina di mandorle * 200 g di zucchero * 80 g di burro, più quello per lo stampo * 2 uova * 2 cucchiai di mandorle a lamelle * Farina 00

Pulite e tagliate a pezzetti il rabarbaro. Mescolatelo in una terrina con 80 g di zucchero e fate riposare 2 ore. Amalgamate il burro morbido con la farina di mandorle e lo zucchero rimasto, poi aggiungete le uova e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Stendete la frolla in uno stampo, imburrato e cosparso di farina 00. Bucherellate il fondo e versate la crema di mandorle. Distribuite il rabarbaro, le mandorle a lamelle e infornate 30 minuti a 200°. Abbassate la temperatura del forno a 180° e continuate la cottura altri 10 minuti.

Tarte al rabarbaro

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

DOLCI CON LE MANDORLE

Croccanti con le nocciole

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
380 g di mandorle a lamelle * 50 g di granella di nocciole * 225 g di burro, più quello per gli stampini * 200 g di zucchero * 60 g di miele * 80 ml di panna fresca * Farina

Sciogliete il burro in una casseruola. Aggiungete lo zucchero, il miele e mescolate fino a ottenere un composto liscio e leggermente caramellato. Incorporate la panna e, fuori dal fuoco, unite le mandorle e le nocciole, amalgamando per ottenere un insieme omogeneo. Distribuite il composto sul fondo di stampini da muffin, imburrati e infarinati (oppure, di silicone), compattandolo in modo da formare una sorta di cialde. Infornate a 180° per 8-10 minuti, finché i bordi dei dolcetti sono dorati. Sfornate, fate raffreddare i croccanti negli stampini, sformateli, disponeteli su una griglia, coperta con carta da forno, lasciateli solidificare completamente e servite.

Tortine al cioccolato bianco

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g di farina di mandorle * 100 g di farina 00, più quella per gli stampini * 4 uova * 150 g di zucchero di canna * 80 ml di olio di semi, più quello per gli stampini * 50 g di cioccolato bianco * 1 bustina di lievito in polvere * 30 ml di latte * 15 g di cacao amaro * 50 g di granella di mandorle * Sale

Montate in una ciotola, con la frusta elettrica, le uova con lo zucchero finché diventano spumose.
Unite la farina di mandorle, la 00 setacciata con il lievito, il cacao e mescolate. Incorporate l'olio e il cioccolato tritato. Versate l'impasto in 6 stampini a semisfera, unti d'olio e cosparsi di farina 00. Infornate a 180° per 20 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, sformate le tortine e fatele raffreddare su una griglia. Servitele, spolverizzate a piacere di cacao e guarnite con mandorle e gherigli di noci.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 41/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy